إجابة أسئلة الإمتحان
سر التفوق

تأليف

أ د/ أبو النجا أحمد عز الدين
وكيل كلية التربية الرياضية
لشئون التعليم والطلاب- جامعة المنصورة

د/ عمرو حسن أحمد بدران
دكتوراه فى القياس والتقويم التربوى
عضو هيئة تدريس- جامعة المنصورة

تقديم

دكتور/ عبد الكريم أحمد بدران
المستشار التربوى بالبنك الدولى وبمدينة نيويورك سابقا

مكتبة جزيرة الورد
المنصورة



أهم جروبات على تليجرام
باحثون
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية



تأليف

أستاذ دكتور
أبو النجا أحمد عز الدين

دكتور
عمرو حسن أحمد بدران.

عضوا هيئة التدريس - جامعة المنصورة



أهم جروبات على تليجرام
باحثون
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

مقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام علي رسوله وبعد،

يسعدني أن أقدم لأبنائنا الطلاب: العالم الجليل الأستاذ الدكتور/أبو النجا عز الدين... أستاذ المناهج وطرق التدريس، ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة المنصورة، والابن البار والباحث القدير... الدكتور/ عمرو بدران.

فلقد بذل المؤلفان جهداً كبيراً من خلال استطلاعهم لآراء خبراء التربية وعلم النفس، والإطلاع علي العديد من المصادر العربية والأجنبية والشبكة العالمية للمعلومات، وكذا الخبرات الخاصة بهما كمصدر للمعلومات الشخصية، والتي كان لها الدور الفعال في دعم مسيرتهما، وظهور هذا الكتاب (إجابة أسئلة الامتحان) بصورة علمية مبسطة تربط بين النظرية العلمية الحديثة والواقع الفعلي.

وإيماناً مني بأن للنجاح والتفوق خطوات - أقدم هذا الكتاب، فهو خطوة صوب النجاح والتفوق.

وسعى الكتاب إلي تحقيق، ما يلي:

- تقديم مادة علمية متنوعة شاملة، في الإجابة علي أسئلة الامتحان.
- التوجه إلي الطلاب بمختلف المراحل الدراسية.

ولقد أخذ الكتاب بالعلم والخبرة طريقاً إلي التفوق.

ولله وحده الكمال،

دكتور

عبد الكريم أحمد بدران

المستشار التربوي بالبنك الدولي

ولمدينة نيويورك سابقاً


أهم جروبات علي تليجرام
باحثون
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية



العلم فريضة، وخيرنا من عمل بها

" ألا بذكر الله تطمئن القلوب "

صدق الله العظيم

تسلح بذكر الله واحرص علي أداء واجباتك الدينية كالصلاة، وتلاوة القرآن، وبر الوالدين وطلب الدعاء منهما؛ فتقوى الله سبيلك للشعور بالاطمئنان والثقة بالنفس وبقدراتك العقلية، فالطالب الذي يقدر المسئولية الملقاة علي عاتقه ويجتهد ويثابر في تحصيله العلمي سيجني ثمار عمله.

الرغبة في النجاح مع الإرادة القوية، هما أولي الخطوات علي طريق التفوق

فالتفوق، ثمرة طيبة المذاق، وهو ليس وليد الصدفة، ولا يتأتى لكل طالب إلا بعد جد وعناء، ولكنه ليس صعب المنال، وكما قيل من جد وجد ومن زرع حصد - فاحرص علي التفوق بالجد والاجتهاد.

- **حدد هدفك بدقة مع بداية العام الدراسي، ثم:**
  - **حافظ علي هدوء الفصل أثناء الدرس.**
  - **استمع إلي شرح المعلم جيداً.**
  - **راجع دروسك أولاً بأول.**
  - **اسأل عن النقاط الصعبة التي لم تفهمها.**
- **احرص علي أوقاتك و ترتيب جدول لمذاكرة الدروس.**
- **ليكن للراحة نصيب من وقتك حتى لا يتسلل الضجر إلي نفسك.**
- **ابدء امتحانك بذكر الله و دعائه.**

" وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون

صدق الله العظيم

" أفحسبتم إنما خلقناكم عبثًا وأنتم إلينا لا ترجعون "

صدق الله العظيم

لم يخلق الله سبحانه و تعالى الحياة عبثًا، و لم يوجد الإنسان هملاً، والعاقل يدرك قيمة ما وهبه الله من عقل و ما أودع من فطرة.

إن الكون الذي بني على نظام دقيق، والإنسان الذي خلق في أحسن تقويم لا بد وأن يكون وراء خلقهما هدف عظيم، وغاية سامية.

وبالتالي فإن إضاعة الوقت؛ لأي وقت من حياتك، يجعلك في دائرة الضياع، فلابد وأن يجعل الطالب لكل وقت في حياته هدفًا، و لكل عمل غاية، و أن يكيف حياته على هذا الأساس.

و لو تأملت في سر المتفوقين في الحياة، لرأيت أن التفوق في حياتهم، كان بمقدار ما كانوا يرسمون لحياتهم من أهداف... من هذا المبدأ ابدأ الانطلاقة وارسم لنفسك طريق التفوق، وا دخل من مدخل.

ومن تكن العلياء همة نفسه فكل الذي يلقاه فيها محبب

تذكر دائمًا أن التوفيق من الله، ولكن الأسباب منك

صفوة القول:

أجود أوقات الحفظ الأسحار ثم وسط النهار ثم الغداة

أجود أماكن الحفظ الغرف وكل موضع بعيد عن الملهيات

ليس بمحمود الحفظ بحضرة النيات والخضرة والأنهار وقوارع الطرق وضجيج الأصوات، لأنها تمنع خلو القلب غالبًا

اجعل تعليمك دراسة لك واجعل مناظرة المتعلم تنبيها لما ليس عندك، وأكثر من العلم لتعلم وأقلل منه لتحفظ

الخليل بن أحمد النحوي

بالعلم والمال يبني الناس ملكهم　　　لم يبن ملك علي جهل وإقلال

لكل شئ سياجًا يحفظه، وسياج الطالب العلم النافع

أبو النجا عز الدين

كن نجمًا في السماء العلياء تبرق الجميع بلمعانك، واجعل طريق التفوق هدفك، لترتقي بالوطن الذي احتضنك

عمرو بدران

التفوق حلم كل طالب، ولكن؛ كيف تصل إلي هذا الطريق؟.

لأعزائنا الطلاب نقول

الحياة مليئة بالحجارة... لا تتعثر بها؛ بل اجمعها، وابن بها سلمًا تصعد به نحو التفوق، والتفوق لا يقتصر علي الاجتهاد في الدراسة للحصول علي أعلي الدرجات، بل بإظهار المواهب و توظيفها بما ينفع، لتصبح إنسانًا سويًا.

طريق التفوق

فيما يلي الطريق الذي سيوصلك إلي التفوق الدراسي بإذن الله تعالى:

- ابدأ يومك بالأذكار.
- احرص علي الصلاة في وقتها حتى يبارك الله يومك.
- كن واثقًا بالله، وبنفسك.
- ضع عينك علي المستقبل، وقل أنا أستطيع أن أتفوق.
- لا تلتفت إلي ما يشوش علي تركيزك في الفصل أثناء الشرح.
- اسأل المعلم وزملائك المتفوقين داخل وخارج الفصل، ولا تخجل من الاستفسار.
- ابدأ المذاكرة مبكرًا، ولا تعتاد السهر فإنه يضعف الذاكرة.
- لا تذاكر وأنت مرهق.
- سجل الملاحظات الضرورية والهام منها والتي تعتبر بمثابة مذكرات.
- صاحب المتميزين، ولا ترافق أصدقاء السوء.
- هيئ لنفسك جوًا مناسبًا للدراسة.
- رتب أدواتك، ووفر كل ما تحتاجه دون الحاجة إلي الاستعارة من الآخرين.
- حدد وقتًا للمذاكرة وابدأ علي أن تنته بأسرع ما يمكن، وأنهي مذاكرتك في الوقت المحدد لها، وذلك من خلال جدول للمذاكرة.
- زد من ثروتك اللغوية واستعن بالمكتبة وتعلم أن تسرع من قراءاتك بالتمرين والقراءة المكثفة لما يسليك ويمتعك.
- المذاكرة والمراجعة اليومية تساعدك علي التفوق.
- مارس الأنشطة المختلفة، مثل الأنشطة الرياضية والفنية والثقافية، فهي تساعد وتعين علي النجاح في الدراسة.

تذكر أن:

النجاح في امتحان الآخرة هو النجاح الحقيقي،

والفوز برضا الله هو الفوز المنشود



وفيما يلي استبيان ضمن فعاليات الكتاب الذي بين يديك، والذي يستهدف التعرف علي مدي تفوقك الدراسي.

أستبانة التفوق الدراسي

عزيزي الطالب/ ....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

فيما يلي استبيان ضمن فعاليات الكتاب الذي بين يديك، والذي يستهدف التعرف علي مدي تفوقك الدراسي، ويتضمن ١٠ عبارة صيغت لوصف ما هو كائن.

نرجو أن تقرأ بعناية عبارات الاستبيان حتى تجيب عنها بدقة، والمطلوب منك:

- وضع درجة من ١ أمام كل عبارة في خانة نعم أو لا؛ حسب ما هو كائن
- الإجابة علي جميع عبارات الاستبيان
- وضع أكثر من درجة لعبارة واحدة يلغي درجة هذه العبارة

مع أطيب التمنيات بالتفوق،

المؤلفان

أ.د/ أبو النجا أحمد عز الدين

DrAbouElnaga@Hotmail.Com

د/ عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com

0105729929

استبانة التفوق الدراسي

م	عبارات الاستبانة	ما هو كائن	
		نعم	لا
١	احضر جميع الحصص		
٢	لا أؤجل عمل اليوم إلي الغد		
٣	أقوم بمراجعة دروسي بانتظام		
٤	ابذل جهدًا كافيًا في مذاكرة دروسي		
٥	اقوم بعمل جميع الواجبات والتمارين وتسليمهم بالموعد المحدد		
٦	أقوم بتحضير المادة		
٧	اطلب المساعدة عند الضرورة		
٨	آخذ التعليمات والنصائح التي يقدمها المعلم حول جهدي		
٩	استجيب لتعليقات ونصائح معلمي حول عملي		
١٠	اكرس وقتًا كافيًا لجميع جوانب المادة موضع الامتحان		
	النتيجة النهائية		

عزيزي الطالب

وصفك بما هو كائن بـ نعم هو مدي تفوقك الدراسي بإذن الله تعالي،

حوار بين الطالب والمعلم



قال الطالب للمعلم: ما هي فلسفتك في الحياة ؟.

أجاب المعلم: فلسفتي في الحياة: أسمع أكثر مما أتكلم، ولا أتكلم إلا إذا كنت أعرف، وأجعل عملي علي قدر طاقتي، وأ عفو عند المقدرة.

قال الطالب: حتى عن المذنبين ؟.

أجاب المعلم: هم أحق بالعفو من غيرهم يابني.

قال الطالب: ألا يعد العفو عندئذ ضعفا ؟.

أجاب المعلم: نسيت أنني قلت لك: العفو عند المقدرة، فالمقدرة موجودة وأستطيع أن أعاقب، ولكنني أعفو.

قال الطالب: وإن لم تكن القدرة موجودة ؟.

أجاب المعلم: يكون العفو لا قيمة له؛ يكون ضعفًا؛ يكون هروبًا، وهو ما يغري المذنب بالعودة إلي الذنب.

سأل الطالب: ولكنك عاقبتني، ولم أكن مذنباً ؟.

قال المعلم: القادر علي العفو، هو الذي يقرر ما إذا كان يوجد ذنب أم لا ؟.

قال الطالب: هكذا قدرة مطلقة لا تعقيب عليها ولا اعتراض.

قال المعلم: بل قدره محكومة بالضمير والحكمة والعدل ومصلحة الطالب، فإنني لا أعفو هكذا اعتباطًا، ولكن أعفو عمن يصلح شأنه العفو وأعاقب من يصلح شأنه العقاب.

قال الطالب للمعلم: من المسلمات أن أقصر مسافة بين نقطتين، هو الخط المستقيم وأن الالتواء لا نتيجة له إلا المزيد من الالتواء، وأن الإحسان يجزى ولو بعد حين. وأن المعروف مردود إلى صاحبه وإن طال المدى.

لماذا ينحرف أكثر الناس عن المسلمات؟.

المعلم: المشكلة ليست في هذه المسلمات، ولكن:

س- ما هو الخط المستقيم؟.

س -ما هو الالتواء؟.

أكثرنا يرى الخط المستقيم على صورة غير التي يراها عليه غيره، ثم إن الخلاف بينهم لا يقع في الأسباب، ولكنه يقع في النتائج أيضًا.

وأضاف المعلم:

-كم تكون سعيدًا عندما يقدم أحدهم لك معروفًا، فلا تحب أن تكون أنت المحسن؟.

- هل يوجد مجرم سلم من العقاب في الدنيا، وإن تم ذلك فهل يأمن عقاب الآخرة ؟.

- قالوا: من جد وجد، ومن زرع حصد.

- قالوا: من طلب العلا سهر الليالي.

- هل نظرت إلي زملائك عند دخول الامتحان فهل المجد مثل الذي يبحث عمن يغششه.

هنا ترى الفرق بين الاستقامة والالتواء.

قال الطالب : معنى هذا أن الناس لا يتفقوا علي معني واحد؟.

قال المعلم : إن اختلاف الناس في أغراضهم ومطامعهم وشهواتهم وما ركز فيهم من أنانية وأثره؛ يجعل لكل منهم سبيلاً وغاية.

ومن هنا يفسرون كل معنى علي هواهم.

الطالب : معلمي الفاضل لقد تناقشت أنا وزملائي حول السلاح الأقوى في العالم، فالبعض قال بأن القنابل الذرية، هي الأقوى، والبعض يقول أن الصواريخ والدبابات هي الأقوى .

فماذا تقول ؟

المعلم بل يوجد ما هو أقوى مما ذكرتم؛ إنه العلم.

الساعي لطلب العلم – أقوى رجل في الكون

عمرو بدران

الطالب : وكيف يكون ذلك؟.

المعلم: العلم، هو سلاحكم الوحيد ضد الزمن، وضد الأعداء فما دام الشعب مثقفاً فلن يستطيع أحد خرق جداره المتين الذي بني بالعلم والإصرار والإيمان، والعلم، هو أساس التكنولوجيا.

يقول الشاعر:

إن للعلم في العلى فلكا .... كل المعالي تدور في قطبه

قال أحد الحكماء:

الصبر قلعة حصينة لا يقتحمها جيش ولا يدخلها عدو

من أضجت قلبه الأزمات فدواؤه الصبر ، ومن أدمت عيناه الذكريات فضمادها الصبر



قال الطالب للمعلم:

المعلم :

محاولتك لإيجاد الإجابة علي الأسئلة أمر هام، ولكن لا يمنع ذلك أن تسأل معلمك عن معني سؤال ما أو المطلوب بالتحديد لتتكامل خطة الإجابة.

وهذا بحد ذاته تمرين جيد لك، ومن الأفضل أن تجيب علي بعض الأسئلة إجابة نموذجية.

تتطلب الدراسة الإجابة علي أسئلة مشابهة لأسئلة الامتحان، وعليك صياغة أسئلة مشابهة بنفسك ولنفسك.

ولا يوجد استعداد أفضل للامتحانات من إيجاد إجابات نموذجية لتلك الأسئلة، وبوقت مماثل للوقت المخصص لكل سؤال أثناء فترة تأدية الامتحان الحقيقي.

ومن المفيد كتابة ملاحظات قصيرة أثناء المراجعة، وتتلخص الملاحظات في:

١- قوائم الأفكار الرئيسة.

٢- ملخصات موجزة.

٣- رسوم تخطيطية تشمل الهوامش.

٤- تعريفات عليك تذكرها.

٥- العناوين الرئيسة.



حبا الله بعضًا من البشر بقدرة عالية على الحفظ والذاكرة القوية الفولاذية، يستطيع حفظ ألف قصيدة عن ظهر قلب في مدة لا تتجاوز أسبوع، وخمسة كتب أدبية في أيام بسيطة، وإذا ما سمع شعر لأول مرة يستطيع أن ينشده وكأنه سمعه ألف مرة ! .

هذه الظاهرة حيرت العلماء منذ زمن طويل غير أنهم بعد ظهور علم الوراثة الجينية؛ إبتدي البحث عن الجينات التي تسبب هذه العبقرية الخارقة. وأخيرًا عثروا عليها.

الطريف في الأمر بعد تجارب طويلة لمدة قرن من الزمان، والتي أجرها الدكتور بدران في المريخ علي الخلية الحية اكتشف أن تجاربه تأتي بنتائج مبهرة مع الطلاب.

هذه الجينات أمكن تعبئتها في كبسولات صغيرة يبتلعها الطالب فيكتسب عبقرية نيوتن وذكاء فرويد.





قبل أخذ الحبة   بعد أخذ الحبة

شكل توضيحي لأثر الحبة السحرية علي وجه طالب

أما قول الشاعر:

لكل داء دواء يستطب به   إلا الحماقة أعيت من يداويها

ربما هذا المعنى كان صحيحًا قبل هذا الاكتشاف في هذا العصر، حيث أبحاث الهندسة الوراثية في جامعة .... أثبتت امكان علاج التخلف العقلي ليصبح الأحمق بقدرة قادر عبقريًا.

حبوب تقوية الذاكرة اكتشفها الدكتور حافظ، من جامعة عدم الفهم، وتعتبر هذه "الحبة السحرية" بمثابة الانطلاق نحو عالم العبقرية والذكاء.

وأثبتت الدراسات التي أجريت علي عدد من الأغبياء والمتخلفين تحسن فعلي في الذاكرة والذكاء - بعد إجراء الأبحاث والتجارب المعملية المتكررة للتأكد من وجود مؤثرات جانبية وأعراض مثل التشوش وعدم استقرار المشاعر والتدهور العقلي أو أية آثار على الجهاز العصبي المركزي أو تأثير علي مناطق معينة في المخ، حيث تبين أنه لا أثر له إطلاقًا، وهو معدوم الآثار الجانبية.

إلا أن الدراسات أثبتت حسن فاعليته علي المدى البعيد وتحسين الاستراتيجيات الفكرية، فمن يعانون العجز العقلي سيؤدي لا محالة إلى رفع مستواهم.

فطالب في مدرسة ثانوية كان يشكو من ضعف القدرة علي التركيز والحفظ، وبمجرد أن أخذ قرص واحد تفوق في دراسته وحقق نجاحًا أدهش الجميع، فقد حصل علي ١٠٠٪ في جميع الامتحانات.

وطالب آخر زميل له لا يجيد حفظ أي نص عربي فضلاً عن الإنجليزي أخذ قرص واحد واستطاع أن يتحدث اللغة الإنجليزية بطلاقة، وأخذ قرص أخر وتحدث اللغة الهندية.

ويقال إن فلان الفلاني عديم المفهومية، بعد أن أخذ من هذا الدواء أصبح يسمى النابغة من قبل أقاربه وجيرانه، إلا أنه أخذ يوظف ذكائه في النصب والاحتيال! .

ينصح الأطباء بهذا الدواء للطلاب في أمور المذاكرة والحفظ، وأنه لا مجال أمام طلابنا في هذه الأيام إلا هذه الحبة نتيجة الثورة المعلوماتية، و ستعمل هذه الحبة علي حلها والقضاء عليها.

لأنه بفضل هذا المكتشف يستطيع الطالب أن يلتهم محيط من معارف ومعلومات، وترعة كمان من نصوص شعرية وأدبية.

البعض من الطلاب بعد ما سمع بخبر هذه الحبة قال: في هذا العصر أصبح كل شيء مزيف: حبة الجنس الفياجرا، وحبة القوة والحيوية، حتى الذكاء أصبح له حبة، مما لا يستدعي دراسة علم النفس التربوي، وعلم الذكاء، والتمرس علي الأنشطة العقلية والبحث في طرق تطوير التفكير الابتكاري . فكل ذلك موجود في الحبة السحرية !

أيها الطلاب الأعزاء ...

قصة الحبة السحرية هذه، لم تحدث من ألفها ليائها، ولكن هل تراها مستحيلة في هذا العصر الذي يفاجئنا فيه العلم بالجديد في كل لحظة، فكثيرًا ما نسمع عن اكتشافات كثيرة لكننا لا نصدقها، فلماذا لا يكون من تلك الاكتشافات (الحبة السحرية لتقوية الذاكرة) !!.

وليس علينا إلا أن نسأل الله سبحانه وتعالى أن يلهم علمائه في مشارق الأرض ومغاربها الوصول إلي هذا الاختراع!. وإلا بغير هذا الدواء هل لديك طريقة أخرى لا قناع الأباء والمعلمين أن للطالب ذاكرة وطاقة محدودة يحدها الوقت أو هل لديك منطق تقنع به هؤلاء أنهم مسئولون عن جيل ناشئ يفكر ويبتكر وليس آلات ! .

الطلاب الأعزاء:

فيما يلي طريقة فعالة للتذكر أثناء الامتحان، وتتمثل في الشكل التالي:

أنظر

⇩

فكر

⇩

اختر

⇩

رتب

⇩

اكتب



الامتحانات على الأبواب

الباب الأول للامتحانات:

تقبل الامتحانات علي أنها وضعت لغرض معين، وكن هادئ النفس مطمئن عند تأديتها

الامتحان:

هو، مجموعة من الأسئلة التي تقدم للطالب، بهدف التعرف علي قدراته،وهو وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث، مثل: القياس – الملاحظة – التجربة – الاستقصاء – التحديد – التفسير – الاستنتاج – التعميم.

عمرو بدران

ويوجد خمسة أنواع رئيسة لأسئلة امتحان، وهي: صح أم خطأ – الخيارات المتعددة – املأ الفراغ – الإجابات القصيرة – الأسئلة المقالية.



الطالب يتعلم من أجل الامتحان وليس للتعلم!

وهذه حقيقة يعلمها الجميع، ويجب أن نواجهها بشجاعة

لو قمنا قبل نهاية الفصل الدراسي بأخذ عينة مختلفة المستويات من جميع الصفوف الابتدائية والإعدادية والثانوية والجامعية، وطلبنا منهم حل أسئلة مشابهة بأسئلة امتحان الفصل الدراسي.

ثم نأخذ نتائج نفس العينة بعد أداء امتحان الفصل الدراسي حسب ما هو مبرمج له بتقويم وزارة التربية والتعليم، أو أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

ثم نأخذ نفس العينة أيضًا بعد العودة من الأجازة، ونقوم بأداء امتحان في نفس الفصل الدراسي السابق.

ثم نقارن النتائج الثلاث، حتمًا ستكون نتيجة الامتحان الأول و الثالث متقاربة المستوى، والاختلاف قد يكون طفيفا لا يذكر، وستكون نتيجة الامتحان الثاني مرتفعة. وتحسنت النتيجة في الامتحان الثاني فقط لأن الطالب استعد له ثم ما لبث أن نسي ما درسه

نستطيع أن نحصل علي نتائج أفضل مما نحصل عليه الآن في ظل نظام الامتحانات من حيث المستوى التعليمي والثقافي للطالب إذا ما توفرت الشروط التالية:

- توفير المباني الدراسية مع توفير جميع الإمكانات الفنية في المدرسة.
- توفير الإمكانات المادية للمعلم.
- تقليص عدد الطلاب في الفصل المدرسي، ليسهل علي المعلم المتابعة والتوجيه.
- الاهتمام برأي الطالب وفكره وعدم التقليل من شأنهما.
- تقويم الطلاب بطرق أكثر موضوعية، للتعرف علي مستواهم الدراسي.
- التقليل من المناهج الدراسية والتقليل من الكم الهائل من المعلومات التي يدرسها للطالب، ولا يستفيد منها.
- التعاون الوثيق بين المنزل والمدرسة.

الامتحانات التجريبية (الدورية):

تعتبر الامتحانات التجريبية من الأعمال المهمة، فهي نمط من أنماط التقويم العام: وتعتبر عاملاً مساعدًا في القياس العام لمستوى الطلاب في كافة المجالات، وعاملاً مباشرًا في قياس المستوى المعرفي التحصيلي لديهم أثناء العملية التعليمية، كما أن لها دورًا هامًا في دراسة وتحديد عوامل وفعاليات تطوير العمل الأدائي والتخطيطي للمعلم، الذي من شأنه رفع مستوى الطلاب وتسهيل العقبات التي تواجههم في المنهج والأداء والتقويم العام. وسوف نتطرق في الامتحانات التجريبية إلى المحاور التالية:-

مفهوم الامتحانات التجريبية:

امتحانات جزئية محدودة، وهي وسيلة من وسائل التقويم - تهدف إلى تحديد المستوى المعرفي لدى الطلاب في مجال الفهم والإدراك، ويأتي هذا النوع وسطًا بين الامتحانين: الإجرائي(أثناء الدرس)، والتقويمي(النهائي).

أهمية الامتحانات التجريبية:

لا تقل أهمية الامتحانات الدورية عن بقية جوانب العمل التعليمي: كالطرق التربوية، الوسائل التعليمية، القياسات النفسية، بل إننا نحقق منها أهدافًا هامة في دفع ورفع المستوى التحصيلي لدى الطلاب، ومن الأهداف التي يمكن تحقيقها منها ما يلي:-

- الكشف عن مستوى الطالب المعرفي، مما يعين على تحديد مواطن الضعف ومتابعتها، ومواطن النبوغ ودعمها وتنميتها وصيانتها، إداريًا وتربويًا، وذلك أثناء الفصل الدراسي.
- تزيد من جدية وأهمية الأعمال التعليمية: من متابعة الدروس والاستذكار.
- تجدد نشاط الطلاب الفكري أثناء سير الدراسة، وتعطيهم صورة واضحة عن مستواهم العلمي.
- تبين للطلاب الإطار العام للامتحانات النهائية، وكيفية بنائها.
- تعود الطلاب التنظيم الفكري وربط المعلومات الأساسية بالحالية (الربط الأفقي).

- تعين على مراجعة وتثبيت المعلومات لدى الطلاب.
- تعرف الطالب وولي أمره بمستواه العلمي وبمدى تقدمه، مما يقوي روابط التعاون بين البيت والمدرسة.
- تعين على دراسة وتطوير العمل الأدائي للمعلم.

كيفية إعداد الامتحانات التجريبية:

يراعى في إعدادها معايير هامة، من شأنها أن تكفل لهذا النمط من التقويم نجاحه، وتحقيق أهدافه، وترتبط هذه المعايير بالأهداف التربوية المرسومة لهذا النوع من التقويم، ومن أهم المعايير التي يجب مراعاتها:

- **أن تكون محدودة الهدف**: الكشف عن المستوى التحصيلي المعرفي.
- **أن تكون محدودة الموضوعات**: تكشف عن جزئية من جزئيات المنهج المدروسة.
- **أن تكون سهلة الصياغة**: بعيدة عن التعقيدات الأسلوبية.
- **أن تكون أثناء اليوم الدراسي**: بجداول منظمة متناسبة، وتكون مناسبة لاستغراق زمن الحصة الواحدة.
- **أن تكون صادقة القياس المعيارية**: بأن تكون مدروسة الهدف والبناء.
- **أن تكون دورية منظمة، لها مجال المتابعة والتفعيل**: إداريًا وتربويًا من الإدارة والمعلم.
- **أن تكون موضوعية**: سريعة الإجابة، متنوعة المضمون.

مواصفات الامتحانات التجريبية:

لا يوجد فرق كبير بين المواصفات والمعايير في هذا النوع من الامتحان، إلا من ناحية الصياغة والأسلوب، فلكل نوع من أنواع التقويم سماته وأسلوبه ومعاييره وصياغته التي تتمشى مع أهدافه التربوية، ومن أهم صفات هذا النوع من الامتحانات ما يأتي:

- أن تكون أسئلتها تحريرية، تلافيًا لعيوب الأسئلة الشفهية، كالارتجال وعدم الواقعية والتذبذب في المعيارية والقياس.

ان تكون صياغتها مستوحاة من الأسئلة النهائية، ليكون هناك ارتباط بين التقويم الدوري والنهائي. وليأخذ الطالب فكرة متقاربة عن كيفية الامتحان النهائي.

- أن تكون أسئلتها مطبوعة طباعة واضحة، الأمر الذي يعطيها أهمية لدى الطلاب، ولتكون في حوزتهم بعد تصويبها من قبل المعلم وتقدير درجة كل طالب، مما يؤدي إلى الاستفادة منها أثناء الاستذكار والمراجعة النهائية.

مقترحات من المؤلفين



- تغيير مناهج التعليم، بحيث تكون فنية تهتم بالعلم والتقدم التكنولوجي، بمعنى أنه يجب علي مدارسنا أن تتحول إلى معامل ومصانع صغيرة يتعلم فيها الطالب المهارات الحياتية.
- يتم تقسيم الطلاب إلي ثلاث مجموعات " أ ، ب ، ج " ويوضع الطلاب في الفصول كل حسب مستواه.
- عقد أربع امتحانات تجريبية في السنة الدراسية.
- ينجح الطالب سنويًا نجاحًا تلقائيًا، ويوجه إلي الفصل الذي يناسب تحصيله، وذلك حسب أدائه في الامتحانات التجريبية، وعند وصوله إلى الصف الثالث الثانوي يعقد له امتحانًا نهائيًا.
- يحق للطالب عند اجتيازه للامتحان الالتحاق بإحدى الجامعات، وذلك حسب مجموعه والمقابلة الشخصية، وإذا لم يجتز الامتحان يستطيع الالتحاق بأحد المعاهد الفنية التأهلية.

الباب الثاني للامتحانات:

من الجميل أن يحدد الطالب هدفه بوضوح، ويسعى لتحقيقه بكل طاقاته، وبكل السبل، ولكنه لا بد وأن يستعد لبعض العقبات.

والفشل مرة لا يعني أن الحياة قد انتهت، وقديمًا قالوا:

إن خسارة معركة لا تعني نهاية الحرب —— علينا أن نسعى وعلي الله النجاح

ما كل ما يتمنى المرء يدركه تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن

المتنبي

عزيزي الطالب:

فيما يلي، بعض التوجهات التربوية والتعليمية، للتعامل مع الامتحانات.

التحضير للامتحان:

- الإلمام بالمقررات الدراسية واستيعابها.
- راجع مذكراتك بعد الدرس مباشرة.
- راجع مذكراتك سريعًا قبيل الدرس التالي.
- حدد وقتًا كل أسبوع لمراجعة المقررات الدراسية.
- نظم كتبك ومذكراتك و واجباتك.
- حدد الساعات اللازمة لمراجعة المقررات الدراسية.
- صع جدولاً لتحديد ساعات المراجعة للمقررات الدراسية.
- اختبر نفسك في المقررات الدراسية.
- انتهي من المذاكرة قبل الامتحان بيوم.

قبل الامتحان:

-كن جاهزًا وأدرس المقررات الدراسية بشكل كامل.

- خذ قسطًا كافيًا من النوم قبل يوم الامتحان.

- اذهب إلي الامتحان مبكرًا.

- استرخ قبيل الامتحان.

- لا تحاول أن تراجع كل شيء في اللحظات الأخيرة قبل الامتحان.

- لا تذهب إلي الامتحان ومعدتك خالية، خذ معك قطعة من الحلاوة أو البسكويت أو ما شابه لتساعدك علي نسيان القلق.

تخمين محتوي الامتحان:

- لاحظ بعناية أي ملخصات دراسية يوزعها المعلم قبل الامتحان.

- اسأل المعلم عما سيغطيه الامتحان.

- لاحظ بعناية النقاط التي يركز عليها المعلم في الدرس قبل الامتحان.

- اكتب أسئلة إختباركما لو كنت أنت المعلم، ثم حاول إجابة هذه الأسئلة.

- راجع الامتحانات القديمة للمحاضر نفسه.

- اجتمع مع زملائك لتخمين محتوي الامتحان.

- لاحظ اهتمام المعلم بالنقاط، التي قد تفصح عن أسئلة الامتجان عندما يقوم المعلم بالتالي:

* يكرر نقطة معينة عدة مرات.

* يكتب معلومات علي السبورة.

* يتوقف لمراجعة مذكراته.

* يطرح أسئلة للطلبة.

* عندما يقول

هذا سيأتي في الامتحان

نقاط مفيدة للامتحانات:

- تأكد من جدول الامتحانات قبل موعده بوقت كاف.

-كن مستعدًا واذهب إلي الامتحان مبكرًا.

- احضر كل الأدوات التي تحتاجها، مثل: الأقلام - ساعة - الآلة الحاسبة وما شابه، كل هـــذا سيساعدك علي التركيز في الامتحان.

- حافظ علي استرخائك وثقتك.

- لا تترك نفسك فريسة للقلق، ولا تتحدث مع باقي الطلبةقبيل الامتحان فالقلق معدي، وذكـــر نفسك أنك مستعد وأنك ستقدم اختبارًا جيدًا.

- كن مسترخيًا، ولكن يقظًا أيضًا.

- حافظ علي استقامة ظهرك وراحته علي الكرسي.

- تصفح الامتحان، وخصص ١٠ ٪ من وقتك لقراءته بدقة وعمق وتحديد الكلمات المهمة، وقسم وقت الإجابة، وخطط للإجابة علي الأسئلة السهلة أولاً ثم الصعبة، وأنت تقرأ الأسئلة، اكتب ملاحظات وأفكار تستخدمها لاحقًا للإجابة علي الأسئلة.

- أجب علي الأسئلة حسب الأهمية(درجة السؤال)، وابدأ بالإجابة علي الأسئلة السهلة والتي تعرفها، ثم أجب علي الأسئلة التي لها أعلي درجات، ثم أجب الأسئلة الصعبة أو التي تأخذ أكبر وقت لكتابة إجابتها أ، لها درجات أقل.

- في اختبارات، الاختيار من متعدد، اعرف متي تخمن، واحذف الإجابة التي تعرف أنها خطأ أولاً، وخمن إذا كنت لا تخسر درجات للتخمين.

- في الامتحانات الكتابية، أكتب الخطوط العريضة لإجابتك ببضع كلمات تشير إلي الأفكار التي تريد مناقشتها، وبعد ذلك رقم الأفكار حسب التسلسل التي تريد عرضه.

- في الامتحانات الكتابية، أكتب النقطة الرئيسة في أول جملة، واستخدم المقدمة لرسم خريطة شاملة عن الموضوع، وناقش بالتفصيل النقاط الرئيسة في بقية الموضوع، ولتدعيم النقاط الرئيسة استشهد بإحصائيات ومصطلحات وتعريفات في كل نقطة.

- خصص ١٠ ٪ من الوقت لمراجعة إجاباتك، وقاوم الرغبة لتسليم ورقة الامتحان.

- تأكد أنك أجبت علي كل الأسئلة.

- أعد قراءة إجاباتك للتأكد من الإملاء والقواعد وغيرها.

- حلل نتائج الامتحان، حيث أن كل اختبار تجتازه يساعدك علي الاستعداد للامتحان القادم، وحدد ما تجده أفضل وسيلة تخدمك في الامتحان، وحدد أيضًا ما لم ينفعك وتخلص منه، واستخدم الامتحانات القديمة وراجعها للتحضير للامتحان النهائي.

أثناء الامتحان:

- واجه الامتحان بثقة تامة، واعتبره فرصة لعرض ما ذاكرته.

- استخدم وقت الامتحان بدقة.

- اقرأ الأسئلة والتعليمات بدقة.

- اجلس بشكل مريح.

- إذا واجهت سؤالاً صعبًا، انتقل إلي سؤال آخر.

- إذا كان الامتحان صعبًا، اختر أحد الأسئلة وأبدا الكتابة، ذلك قد يعيد إلي ذاكرتك ما نسيته.

- لا تقلق عندما تري الطلبة الآخرين يسلمون أوراقهم، فلا يوجد جائزة لمن ينتهي أولاً.

- اعتمد علي نفسك ولا تحاول الغش، فمن غشنا ليس منا كما قال رسول الله، كما أن محاولاتك للغش تزيد من توترك واضطرابك، وتشتت أفكارك، وتعرضك لإلغاء امتحانك والرسوب فاحذر أن تضيع نفسك.

- تذكر أن وضوح خطك ونظافة كراسة الإجابة، وحسن تنظيم الإجابات وعرضها من أهم عوامل التفوق.

الوصايا العشر للامتحانات 10

- استعن بالصلاة، والتزم بنظام يومي ثابت، ومارس الرياضة، ولو لدقائق، وابتعد عن مشاكل البيت والجيران، وتجنب التفكير في الأمور العاطفية.

- اعلم أن القدرات العقلية للبشر لا حدود لها، وبالعزيمة والإرادة والصبر والإصرار تحقق ما تصبو إليه من نجاح ... بإذن الله.

- اطرد الخوف والقلق تمامًا، حتى لا ينشتت عقلك وتتبخر معلوماتك، وبالإيحاء الذاتي قل لنفسك: أنني هادىء وأشعر بالانسجام مع الاستذكار.

وإذا استمر القلق، فجرب الاسترخاء، واطرد من عقلك فورًا الأفكار الانهزامية.

- لا تفكر في النتيجة أ، التقدير، وإنما ركز تفكيرك فيما تستذكره، ولا تقلق إذا شعرت أنك نسيت كل شيء، فهذا الشعور كثيرًا ما يحدث بسبب التوتر والخوف.

- لا تهرب من الاستذكار بأحاديث التليفون أ، مشاهدة التليفزيون أ، الاستماع للراديو، فقط يمكنك الاستماع إلي موسيقي خفيفة وبصوت منخفض.

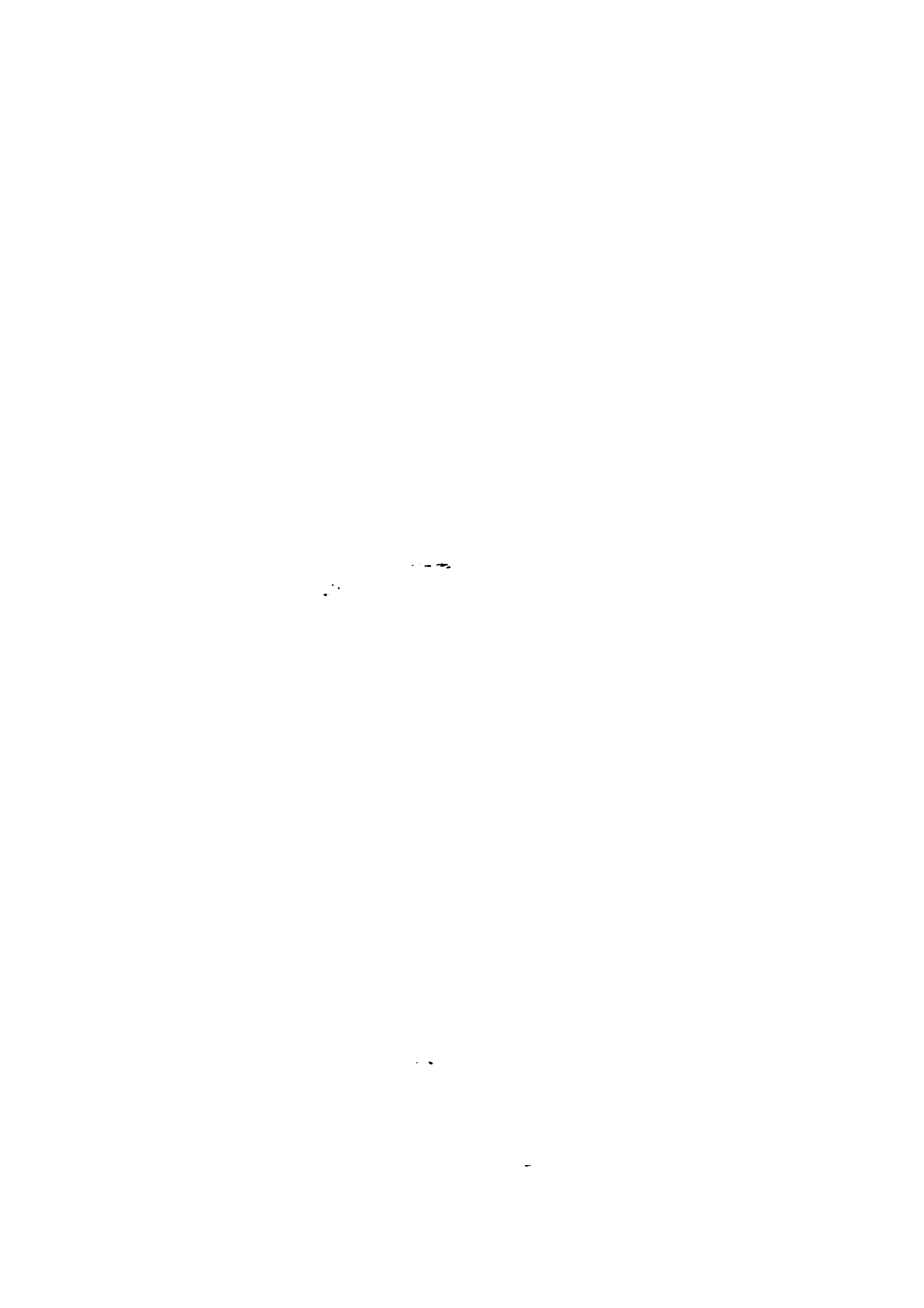
- القراءة السريعة الصامتة بالعين تحقق لك مراجعة سريعة وتركيزًا أفضل.

- قسم وقتك بين المقررات الدراسية، وأعط المقررات الدراسية التي لم تستذكرها من قبل وقتًا أكبر وابدأ بها، وبالمقررات الصعبة دائمًا.

- الذاكرة تحتفظ أكثر بالأشكال والألوان خاصة غير المألوفة أ، الطريفة، فاستخدم ذلك في التلخيص السريع والموجز جدًا لهيكل الموضوع.

- التسميع الذاتي النشط لما قمت بتلخيصه بنفسك، وللنقاط الأساسية في الموضوع.

- احذر استخدام الحبوب المنبهة، ولا تسرف في شرب القهوة والشاي.



أفضل طريقة للمراجعة أيام الامتحانات

للمراجعة فوائد عديدة؛ أهمها تثبيت المعلومات، وسهولة استرجاعها مرة أخرى عندما تسأل فيها، كما أن مراجعة الدروس السابقة بانتظام يساعدك علي فهم ما يستجد منها فهمًا كاملاً وفي وقت أقل من سابقتها.

متى تراجع ؟

قد يظن البعض أن المراجعة تكون في آخر العام أو قبل الامتحانات فقط، ولكن ذلك غير صحيح، فالمراجعة من أول العام الدراسي هامة جدًا للتأكد من تثبيت المعلومات والقدرة علي تذكرها، ولذلك يجب عليك إتباع الآتي:

- مراجعة مادتين أو ثلاث علي الأكثر كل أسبوع بحيث تستكمل مراجعة جميع المواد مرة كل شهر.
- تخصيص يوم الإجازة الأسبوعي للمراجعة.
- المراجعة قبل الامتحانات هامة جدًا وضرورية لأنها مفتاح التفوق.

كيف تراجع؟

- لا تحاول مراجعة جميع الدروس دفعة واحدة، وإنما قسمها إلي مراحل متتابعة.
- تصفح العناوين الكبيرة أولاً ثم العناوين الفرعية، مع محاولة تذكر النقاط الهامة.
- حاول كتابة النقاط الرئيسة في الدرس والقوانين والمعادلات والقواعد وما شابهها.
- أجب عن بعض الأسئلة الشاملة، ويفضل أن تكون من أسئلة الامتحانات السابقة.
- يمكن أن تكون المراجعة في صورة جماعية من خلال طرح أسئلة والإجابة عليها مع بعض الزملاء مما يزيد من حماسك وقدرتك علي التذكر والاسترجاع.

بشكل عام:

- التأكد من وضع جدول للمراجعة تضمن فيه تخصيص وقت لمذاكرة كل الموضوعات.
- التأكد من إشباع حاجاتك الأولية التي تساعدك في التركيز أثناء المراجعة للامتحانات، وألا يقود انغماسك في المذاكرة إلي إهمال حاجاتك الأخرى، مثل: النوم - تناول وجبات الطعام، فإهمال هذه الحاجات يؤثر سلبًا علي قدرتك علي التركيز أثناء المراجعة.
- من الضروري أن تركز علي نقاط ضعفك، وأن تعطيها عناية خاصة، فتأجيل مذاكرة الأجزاء الصعبة يتسبب عادة في رفع مستوى قلقك؛ الأمر الذي يترك أثارًا سلبية علي جودة التعلم والإعداد للامتحان.
- من المفيد أن تجلس لامتحان تجريبي تضعه لنفسك، أو قد يساعدك متخصص في إعداده، وهذا الامتحان سيسهم في خفض شعورك بالقلق، وسيساعدك في تحديد نقاط قوتك وضعفك، وبالتالي سيوجه عملية المذاكرة القادمة.
- يجب تجنب المراجعة قبل موعد الامتحان بوقت قصير؛ فهذا يتسبب عادة في رفع مستوى القلق وفي التشويش؛ وبالتالي في التأثير سلبًا علي أدائك في الامتحان.

عزيزي الطالب:

المراجعة تعني إلقاء نظرة ثانية علي المنهج في ضوء الفصل الدراسي ككل، وإنك ستكون باحثًا عن الدقة والكمال بتركيزك علي المواضيع الأساسية، وإنعاشك لذاكرتك لا تضيع الدروس الأخيرة في الأيام الأخيرة للفصل الدراسي من أجل قضاء فترة أطول في المراجعة، فهذه الدروس هي أكثر فائدة لك لأن بها يقوم المعلم بعملية الربط الضرورية بين أجزاء المادة الواحدة من جهة وبين ما قد يتعلق بها من باقي المواد من جهة أخري.

ابدأ المراجعة النهائية بوقت كاف وليكن قبل أربع أسابيع من الامتحان؛ صمم جدولا زمنيًا وابدأه فورًا، ولا تراجع المواد الدراسية الواحدة تلو الأخرى؛ بل ليكن يومك متنوعًا، وموزعًا علي مادتين أو أكثر إن استطعت، وذلك كسرًا للملل، ومنعًا لفوات الوقت.



نصائح للطلا... ...تحانات

البعد عن المهد... ...ضاءة السيئة!

تأتي الامتحانات كل عام علي البيوت، فيتم إعلان الطوارئ وتزداد حدة التوتر؛ الأمهات لا يقل تعبهن عن الأبناء الذين يريدون جني ثمرة عام من الدأب والمثابرة.

الأطباء أجمعوا علي البعد عن المنبهات والسهر المتواصل. و..و....، وقد ذهبنا إليهم لنستمع إلي نصائحهم للطالب.. وللأم معًا:

ينصح **فكري عبد العزيز** * بعدم مذاكرة مادة واحدة في اليوم، ولكن أكثر من مادة حتى يتجنب الطالب الشعور بالملل، علي أن يبدأ بالمادة التي يحبها، وتكون المذاكرة علي فترات تتخللها فترات راحة وليست في جلسة واحدة، مع تخصيص وقت منتظم للاستذكار والمراجعة، ويعمل علي تنشيط ذاكرته بأن يسأل نفسه ويحاول أن يسترجع ما حصله من معلومات.

ولا ينسي المراجعة قبل النوم مباشرة؛ حيث إنه في أثناء النوم تحدث بعض العمليات التي تساعد علي تثبيت المعلومة، ويشير إلي أن فهم الطالب للمادة التي يريد حفظها أولاً ضروري لأن الفهم يساعد علي التثبيت والحفظ، في البداية تتم قراءة الموضوع ككل للإحاطة بالشكل العام للموضوع، ثم يبدأ بالتحضير الجزئي وذلك بقراءة كل جزء علي حدة ثم يحدث الربط بين هذه الأجزاء فيكون التحصيل الجيد للموضوع، ثم يحرص علي إعداد ملخص للموضوع في ذهنه ويكرره أكثر من مرة إلي أن يشعر بالثقة في درجة تحصيله.

---

* د. فكري عبد العزيز استشاري الطب النفسي والأعصاب.

وينصح أن يذاكر الطالب، وهو جالس علي المكتب او المصده وليس مسترخيا علي السرير حتى يتنبه الجهاز العصبي المركزي، وبدون تناول المبهات بكثرة مثل الشاي أو القهوة التي تحدث زيادة في توتر الجهاز العصبي المركزي، وأن تكون الحجرة جيدة التهوية، والإضاءة جيدة وغير مباشرة، لأن الضوء الشديد يسبب السخونة ويأتي بالصداع.

أما أفضل وقت للمذكرة فيكون في فترات النهار حتى منتصف الليل، لأن التركيز يقل في فترات الليل المتأخرة.

أما عن دور الأم في فترة الامتحان، فيتمثل في إبعاد القلق والتوتر عن الأبناء وتحفيزهم علي المذاكرة بهدوء حتى يبذلوا كل جهدهم في المذاكرة دون قهر أو خوف.

كما يجب عليها أن توفر للأبناء الجو الهادئ في المنزل بأن تخفض من صوت التليفزيون أو الراديو وأن تقلل من الزيارات بقدر الامكان، وبذلك تجنب الأبناء كل ما يبعدهم عن التركيز في المذاكرة.

وتنصح هدي عبد الوهاب* بالابتعاد عن الأطعمة الدسمة والمسبكة في أثناء المذاكرة، لأن الدهون والمحمرات تحتاج إلي إنزيمات عالية للهضم، وهو ما يرهق المعدة ويزيد من كمية الدم الواصلة إليها من جميع أجزاء الجسم حتى من المخ، فيشعر الطالب بالإرهاق والكسل وعدم القدرة علي مواصلة المذاكرة.

كما تنصح بعدم شرب كميات كبيرة من الشاي والقهوة، لأنها تنبه المخ بدرجة كبيرة، ولا تساعد علي النوم العميق اللازم لتجديد خلايا الجسم، كما أنها تساعد علي عدم امتصاص الحديد الموجود بالطعام؛ فيصاب الطالب بالأنيميا.

---

* د. هدي عبد الوهاب أخصائية الأطفال بالتأمين الصحي بالجيزة.

كما ننصح. بالأكل في مواعيد ثابتة والتقليل من كمية الطعام مع الزيادة في عدد الوجبات حتى لا يتم إرهاق المعدة فتكون الأكلات خفيفة ومفيدة فمثلا شرب كوب من اللبن صباحًا مع بيضة مسلوقة مفيد جدا لفترة الصباح، وإذا كان الطالب لا يحب شرب اللبن فمن الممكن تناوله مع الشاي أو الكاكاو أو في صور أخري مثل الحلوى.

ونؤكد علي الإكثار من أكل الحيوانات البحرية مثل السمك في هذه الفترة وذلك لاحتوائها علي اليود والفسفور اللازمين للمذاكرة والتركيز والفهم.

ويعد أكل كمية من الحلاوة الطحينية مهم جدًا يوميًا لاحتوائها علي الأحماض الأمينية اللازمة للتركيز، وكذلك الفجل والجرجير والعسل الأسود.

وننصح بالاستحمام يوميًا في فترة الصيف حتى يجدد الطالب نشاطه ويساعده علي عدم الشعور بالنعاس، بالإضافة إلي اخذ وقت من الراحة بين ساعات المذاكرة حتى يجدد نشاطه العقلي، ويفضل أن يكون ذلك في الهواء الطلق للبلكونة مثلاً حتى لو كان لبضع دقائق؛ فهذا مفيد لراحة المخ وإعادة الاستيعاب والاستعداد للمذكرة مرة أخري.

وتقول إن أفضل وقت للمذاكرة هو فترات النهار حتى منتصف الليل، ومن الممكن اخذ ساعة راحة بين المذاكرة، لأن النوم ليلاً يحافظ علي النشاط الحيوي للجسم.

ويري أحمد المجدوب*، أن المذاكرة أمر شخصي، وعلي الأم أن تحترم رغبة ابنها في عدم المذاكرة لبعض الوقت وأن يروح عن نفسه، وذلك أفضل من الضغط عليه؛ مما يؤدي إلي أن الطالب يمسك بالكتاب، ولكنه لا يستوعب، ويؤكد علي أن النهار هو أفضل الأوقات للمذاكرة، وأن السهر هو الاستثناء إذا كانت الظروف المحيطة بالطالب لا تساعده علي المذاكرة نهارًا، كأن يكون المنزل يقع في منطقة تسودها الضوضاء لأن السهر للمذاكرة.. يضطره إلي تعاطي مواد منبهة مما يؤثر علي صحته وقدرته علي الاستيعاب.

---

* د. أحمد المجدوب مستشار المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية.

وقد يؤدي به في النهاية إلي الإدمان، وتكون نتيجة السهر ضياع ساعات النهار كله في النوم، علي الرغم من أن ساعات النهار أطول وأكثر فائدة من السهر ليلاً، لذلك ينصح الأسرة إذا كانت من عاداتها السهر بأن تنام مبكرا حتى تكون قدوة للأبناء، وان تستبدل شرب الشاي والقهوة التي تصيب من يتعود عليها بحالة من التوتر العصبي ببعض المشروبات من النوع المفيد مثل الينسون والكركديه.

ويقول أحمد المجدوب، إن أفضل وسيلة للمذاكرة، هي أن يذاكر الطالب بمفرده، لأن المذاكرة الجماعية تؤدي إلي ضياع نصف الوقت في الضحك والثرثرة، وإذا كان يوجد أكثر من ابن يستذكر في المنزل – لابد أن يوجد عدالة في الاهتمام والتوجيه بين الأبناء، بحيث لا يشعر أحدهما بالضغينة تجاه الآخر، بالإضافة إلي توافر إضاءة كافية وجلسة مريحة.

وعن أفضل طرق المذاكرة يقول أحمد المجدوب لا بأس من وضع جدول للمذاكرة بشرط مذاكرة أكثر من مادة واحدة في اليوم، حتى لا يشعر الطالب بالملل من مذاكرة مادة واحدة طوال الوقت، وذلك يساعد أيضا علي عدم نسيانها لأنه عند العودة إليها لتكملة مذاكرة الباقي منها تتم مراجعة ما سبق مذاكرته أولا قبل تكملتها، مما يؤدي إلي مراجعتها أكثر من مرة وعدم نسيانها.

وفي النهاية يوجه نصيحة إلي كل أم بأنها لا تخضع لكل طلبات ابنها، لأن بعض الطلبة يسرف في طلباته مقابل المذاكرة، وعليها أن توضح له أن ذلك يتعارض مع العلم والأخلاق وعليه ألا ينتهز هذه الفرصة لأنه في النهاية يعمل من أجل مستقبله.

ومن لديها أبناء في المرحلة الثانوية بالذات عليها أن تتعاون معهم بالكثير من الفهم، لأنهم في هذه المرحلة السنية يكون ميلهم إلي الاستقلال، وفرض رأي قوي مما يؤدي إلي عنادهم لإثبات وجودهم.

وعن الطريقة المثلي لمذاكرة الصغار تقول مارجريت كيلي*، أنه في استطاعة أولياء الأمور مساعدة الأبناء علي الاستفادة باكبر قدر من الدراسة وتحصيل المعلومات، وذلك بتوجيههم إلي أسلوب الاستذكار السليم ثم يترك الصغير ليبذل المجهود اللازم والاعتماد علي نفسه.

وتستطيع الأم إدخال الراحة إلي قلب ابنها ببث الطمأنينة في نفسه، وتجعله يشعر بأن إحساسها نحوه بالحب والحنان ليس مرتبطًا بالنتيجة التي سيحققها في الامتحان مادام بذل الجهد المطلوب منه.

كما يمكن للأم تخفيف الخوف علي ابنها من الامتحان بإعداده مسبقًا للجلوس في جو مماثل لجو الامتحان، وذلك بعمل امتحانات مماثلة يراعي فيها الالتزام بوقت محدد للإجابات مع إعطائه ورقة منفصلة للأسئلة يقرأها ويجيب عليها معتمدًا علي نفسه، وتصحح الأم الإجابات حيث يعامل الطالب كأنه في امتحان حقيقي.

وعلي الأم عند ذهاب ابنها إلي الامتحان أن تشعره، وكأنه يوم دراسي عادي، لأن أي محاولة لإظهار أهمية هذا الامتحان سيكون لها أثر نفسي ضار، فتوتر الأم سينتقل حتما إلي الابن.

* مارجريت كيلي خبيرة الشئون التربوية للأسرة بأمريكا.

دور الأسرة في فترة الامتحان:

- توفير الجو الهادىء والمريح في المنزل.
- متابعة الطالب أو الطالبة في استذكار الدروس خلال فترة الامتحانات.
- النوم الهادىء.
- الا هتمام بالتغذية الجيدة.
- عدم الإكثار من تناول الشاي والقهوة.
- عدم تكليف الطالب أو الطالبة بأي عمل في المنزل خلال فترة الامتحان.
- الامتناع عن الدعوات ا لاجتماعية استقبالاً أو حضوراً قبل الامتحانات.
- الحضور للمدرسة مبكراً قبل موعد الامتحان بوقت كاف.
- العودة إلي المنزل في الوقت المحدد للانصراف.
- التأكد من إحضار جميع الأدوات المدرسية اللازمة وتكون بصحبة الطالب أو الطالبة دائماً.

كن متأهبًا
لتتغلب علي توتر وقلق الامتحانات

إن قانون أداء الامتحانات، هو:

كن متأهبًا

وذلك يعني أن تكون مستعدًا لمادة الامتحان ونوعه، كما أن تكون أيضًا مستعدًا للإجابة.

التغلب علي التوتر والقلق:

الامتحان ما هو إلا تقييم لمدى معرفتك واستيعاب المادة، فما عليك إلا التقدم بثقة نظرا لقضائك فترة لا بأس بها في المراجعة وتنظيم المادة، كما أن جميع الامتحانات القصيرة طوال الفصل الدراسي لم تكن إعداد للامتحان النهائي.

ولهذا عليك أن تكون شاكرًا للمعلم الذي يكثر من إعطائك الامتحانات، لأنه بالفعل يحاول تعليمك وتدريبك قبل الامتحان النهائي؛ فلا تدع للخوف أو التردد مجالاً في نفسك لأنهما يقللان من جودة أدائك ويعطيانك الفرصة لإلقاء اللوم علي أمور أخري حين لا تجد الأداء.

فما عليك إلا الوصول بوقت كاف إلي مكان الامتحان، ولا تتناقش في نقاط درستها مع الآخرين، بل تبادل حديثًا وديًا بعيدًا عن قلق الامتحان استرخ لتبعد عن التوتر وتؤدي امتحانك بكل ثقة وثبات.

استعد لما هو متوقع منك:

إن من أسباب انخفاض أداء الطلاب في الامتحانات، هو عدم فهمهم لما هو متوقع منهم، فإلي جانب المجهود والتركيز يجب عليك أن تستوعب التالي:

- الملخصات التي تعدها بطريقتك الخاصة لكل مقرر.
- نماذج حلول أسئلة الامتحانات السابقة.
- الكتب المقررة.
- التمارين التي قمت بحلها خلال الفصل الدراسي.
- حاول أن تستفيد من أخطائك في الامتحانات السابقة.
- حاول أن تستفيد من توجيهات المعلم لك.
- حاول أن تسأل الطلاب الذين حصلوا علي معدل أعلي منك عن طريقة إجابتهم للأسئلة.

لا تهمل أداء واجباتك المدرسية حتى لو كانت بسيطة والدرجة المحددة لها صغيرة لأن كل درجة محسوبة لك أو عليك.

استعن بأحدث نماذج أسئلة الامتحانات :

حاول الحصول علي نسخ امتحانات آخر سنتين سابقتين لك إن حصلت علي أقدم من ذلك فلربما تضيع وقتك لأنك ستري نماذج قد تم تغييرها فنيًا أو علميًا.

أنظر في الامتحانات السابقة، لتتعرف علي الجوانب السابقة، ولتتعرف أيضًا علي الجوانب التي غطيت في كل أسئلة الامتحان.

حاول أن تجيب علي أسئلة الامتحانات السابقة كما لو كنت تؤدي امتحانًا فعلاً ، وتلتزم بتنسيق الإجابة والوقت المحدد لها

لا تركز فقط علي الموضوعات التي ترد. باستمرار في الامتحانات السابقة، فقد يحدث أن يغير المعلم هذه الموضوعات.



انطلق لأداء الامتحان

تذكر:

- ضع في اعتبارك أن الدرجات التي ستحصل عليها ما هي إلا مرآة عاكسة لمقدرتك ومدى فهمك لمحتوى المنهج من جانب ومدى إلمامك بطرق وأساليب تأدية الامتحانات من جانب آخر.
- المهم الآن ألا ترتعب ولا تخف، بل تأكد من إحضار ما هو مسموح به من جداول وآلة حاسبة وأقلام ... وغيرها.
- ولا تنس وجبة الإفطار، ولكن دون إكثار، فذلك قد يؤدي إلي الشعور بالثقل والغثيان، ولا يساعد علي التفكير والتذكر ومن ثم الكتابة، كما لا تنس أن تصل في الوقت المحدد.

نقطة البدء:

- اقرأ جميع الأسئلة بعناية قبل أن تقوم بعملية الاختيار.
- تأكد مما ستقوم به قبل البدء بالإجابة.
- انتبه لعدد الأسئلة المطلوبة فإن كانت ورقة الأسئلة مقسمة إلي أجزاء فتأكد أيضًا من عدد الأسئلة المطلوبة من كل جزء.
- انتبه أيضًا إلي أنواع الأسئلة، فبعضها يتطلب مثلاً إجابات قصيرة، وبعضها يقدم امتحانات كثيرة، والبعض الآخر ذو امتحانات محدده.

قسم وقتك:

- مرور الوقت هو عدوك الأول في الامتحانات، لذا قسم وقتك علي عدد الأسئلة المطلوبة، فإن كان زمن الامتحان ساعة واحدة، والمطلوب الإجابة علي أربع أسئلة علي درجة متساوية من الأهمية، فلك ربع زمن الوقت للإجابة عن كل سؤال. أي خمس عشرة دقيقة، ولكل إجابة نموذجية ربع الدرجة الكلية أي ٢٥٪ وإن أجبت علي ثلاثة أسئلة إجابة جيدة، فإن الدرجة التي ستحصل لن تغنيك أبدا عن درجة السؤال الرابع الذي تركته لأي سبب من الأسباب لذا حاول إتقان الإجابة علي ما اخترت من الأسئلة، وسيكون النجاح حليفك بإذن الله تعالى.

اختر أسئلتك:

اختر الأسئلة التي تستطيع الإجابة عليها، أي تلك التي تكون واثقا من معلوماتك عنها. والآن الأسئلة ذات الصيغة اللغوية التي يصعب عليك فهمها.

<u>والآن.. ابدأ الإجابة:</u>

١. تمهل في قراءة ورقة الأسئلة الخاصة بالمادة .
٢. تمهل ، لا تكتب أول ما يتبادر إلي ذهنك ، بل فكر قليلاً في تنسيق أفكارك ومعرفة المطلوب منها وتنظيم إجابتك وفقا لذلك.
٣. أكتب بأسلوب بسيط خال من التراكيب اللغوية والجمل المعقدة، وقدم معلومات صحيحة وواضحة.
٤. ابدأ إجابة كل سؤال في صفحة جديدة مع تدوين رقم السؤال فقط.
٥. أكتب علي سطر واترك سطرا أو اترك هوامش من كلا الجانبين حتى يتسنى لك تعديل وتنقيح ما يحتاج إلى ذلك مثل: إضافة بعض النقاط الهامة - زيادة التوضيح بالأمثلة - إضافة بعض الرسوم التوضيحية والتي قد تسد النقص في الإجابة.

٦ لا تكتب علي الصفحة المقابلة لصفحة الإجابة بل استخدمها كمسودة لمحاولاتك.

٧. ضع في اعتبارك النوعية لا الكمية.

٨. لا تستهن بذكر الحقائق الأساسية للموضوع المطلوب لأنك بذكرها تعطى المصحح مؤشرات عن فهمك التام للمادة.

٩. إن تطلب السؤال ترتيب أفكار إجابتك فرتب النقاط بتسلسل رقمي حسب ما يطلب منك أو حسب أهميتها أو زمن حدوثها.

١٠. لتكن إجابتك دليلاً علي فهمك وحسن تصرفك وذكائك، وذلك باستخدام مفردات السؤال في أماكن مناسبة كعنوان رئيسي أو فرعي (جانبي) أو البدء بالنقطة الرئيسة عند بداية كل فقرة جديدة وربطها بالفكرة الجديدة ولا تنس أن تدعم إجابتك بالأدلة الكافية والأمثلة والرسوم في المكان المناسب.

١١. لا تنس أن تجيب علي جميع أجزاء السؤال، ورتب إجابتك بنفس ترتيب السؤال واستخدم علامات الترقيم سواء كانت ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ......الخ . . أو أ،ب،ج،د ..... الخ، لأن ذلك سيساعد المصحح علي إعطائك حقك كاملا.

١٢. أترك وقتًا قبل نهاية زمن الإجابة لمراجعة ورقتك وللتأكد من صحتها وخلوها من الأخطاء الإملائية واللغوية لأنك بذلك ستجني درجات أكثر أنت بحاجة إليها.

١٣. لا تضيع وقتك في زخرفة رسومك التوضيحية، وتلوينها، بل ارسم ما هو مطلوب وضروري.

مواجهة ورقة الامتحان



كيف تجيب علي الأسئلة التي تحتوي علي المفردات التالية ؟.

ما وجه الشبة بين...؟

قارن الصفات والمميزات المتشابهة ثم أذكر أوجه الشبة وأكد عليها.

قارن ...

انقد الاختلافات بين الأشياء أو الأحداث أو المشاكل مع ذكر أوجه الشبة باختصار.

انقد ...

وضح حكمك علي صدق الأشياء مع بيان نتائج تحليلك لها، وناقش أو أذكر كلاً من الحسنات والمساوئ للعناصر المذكورة.

عرف ...

صف تعريفًا واضحًا مختصرًا دون تفصيل.

صف...

اسرد ومثل وارسم تسلسل الأحداث في صيغة قصة.

مثل بالرسم التخطيطي أو البياني...

ناقش دولاً أو رسمًا معينًا لخطة مع وضع عنوان للرسم ويمكن إضافة الوصف والشرح المختصر في بعض الحالات.

ناقش...

إفحص وحلل بعناية، ثم بين أسباب التأييد أو الخلاف بالتفصيل.

عدد أو اكتب قائمة بـ...

قيم العبارات أو الأشياء بشكل موجز ومختصر، بحيث تكون مرتبة متسلسلة.

قيم ...

اشرح نقاط القوة والضعف في مشكلة ما، وأكده بما يقوله الخبراء أو العلماء، ثم أذكر وجهة نظرك أو تقييمك الشخصي للمشكلة.

اشرح ...

وضح وفسر وبين المادة المقدمة، ثم اعط تعليلاً لاختلاف وجهات النظر أو لاختلاف النتائج، وحاول تحليل المسببات لذلك الاختلاف.

بين بالرسم...

فسر كم رقمًا، صورة، رسمًا بيانيًا أو تخطيطيًا لتوضيح وتفسير مشكلة ما.

فسر ...

ترجم ، اضرب أمثلة ، قم بحل موضوع ما ، أو علق عليه بإصدار حكمك.

برر ...

اثبت أو قدم أسبابًا لقرارات أخذت علي أن تحاول بكل جهدك أن تكون تلك الأسباب دامغة ومقنعة.

اذكر بإيجاز ...

نظم الموضوع علي أن يحوي نقاطًا رئيسة، وأخرى ثانوية مع حذف التفاصيل الدقيقة، والتركيز علي إعداد وتصنيف الأشياء.

اثبت أو برهن ...

برهن علي مدى صدق الموضوع بالاستشهاد بأدلة حقيقية وأسباب مقبولة ومنطقية واضحة.

أوجد العلاقة بين ...

استعرض العلاقة بين الأشياء واتصالها ببعض، وكيف تكون هذه الأشياء مسببات لأشياء أخرى أو كيف تكون مرتبطة بها ارتباطًا تلازميًا أو كيف تكون الأشياء متشابهة.

استعرض ...

تفحص الموضوع بصورة نقدية مع التحليل والتعليق علي ما قيل من عبارات بخصوصه.

حدد بإيجاز ...

لخص النقاط الرئيسة بإيجاز وتسلسل واضح، مع حذف التفاصيل والرسوم التوضيحية والأمثلة.

لخص...

ضع النقاط الرئيسة أو الحقائق بصيغة مركزة مكثفة، كما تفعل عند تلخيص فصل من كتاب، واحذف كل التفاصيل والرسوم التوضيحية.

تتبع ...

أسرد تطور الأحداث التاريخية منذ البداية.



الخط واللغة

لدى العديد من الطلاب خط رديء في الكتابة، فبعض الكتابات لا تقرأ وبعضها الآخر يقرأ بصعوبة؛ فإن كان لديك أحد هذه العيوب أو المشاكل فحاول حلها، فقد لا يمكنك الكتابة بخط واضح وجميل، ولكن حاول أن تجعله معقولاً، فهذا أمر هام، لأن المصحح لا يستطيع أن يعطيك درجات لشيء لا يستطيع قراءته، وقد يحاول بعض المصححين بجهد تفسير الخط غير المقروء، ولكن ليس لدى الآخرين الصبر الكافي، لذا فهم يضعون درجة منخفضة لما لا يستطيعون تفسيره أو قراءته.

عزيزي الطالب:

تذكر أن كان خطك صعب القراءة، فإن ذلك،هو الفرق بين درجة الجيد المقبول أو بين درجة الامتياز والجيد جدًا.

تمرن علي تحسين خطك وتعود علي الكتابة باللغة العربية الفصحى، أي استخدام البناء النحوي الصحيح للكلام.

استخدام علامات الترقيم بطريقة سليمة.

اكتب تهجئة الكلمات صحيحة، فان ذلك يعطي انطباعًا جيدًا عن إجابتك، ويجعل المصحح فاهمًا لما تحاول قوله، ويدل علي تفكيرك إن كان منظمًا أو مشوشًا.

اكتب بتأن، و لا تغفل ملاحظة تلك القوانين الأولية في الكتابة وقت الامتحان:

- الكتابة علي سطر وترك سطر.
- اكتب بخط متوسط الحجم.

استخدم القلم الأزرق أو الأسود، لا تستخدم اللون الأحمر.



إرهاب الامتحان



هو نوع من الاضطراب النفسي الناتج عن القلق الشديد الذي يصل إلي حد الهلع عند قدوم السبب أو المؤثر الذي هو في حالتك "امتحان نهاية العام" مع ما يحمله من ضغط نفسي هائل.

قصة مشكلة بين طالبه وطبيبه

مشكلة إرهاب الامتحان:

١ – لا يوجد علاقة مؤيدة بين الاهتمام أو الهواية التي يحبها الطالب، والكلية التي يدرس فيها، ولن أستطرد طويلاً؛ لأذكر لك من الشعراء إبراهيم ناجي، ومن كتاب القصة يوسف إدريس... وغيرهم، ممن كانوا أطباء في الأصل، والذي ينبغي أن تطرحه علي نفسك: هل تحب الدراسة في الكلية الأدبية التي كنت ترغب في دخولها؟! وهل تعرف المناهج، والعلوم التي سيكون عليك اجتيازها للحصول علي الليسانس أو البكالوريوس؟!

فعلي حد علمي أنهم لا يدرسون الأدب فقط، وحتى فإن مجرد حب الأدب، وبعض الإنتاج فيه لا يبدو دافعًا أو أساسًا كافيًا لدراسته، ثم احتراف العمل به تدريسًا أو بحثًا بقية العمر.

٢ – بدلاً من الانكفاء إلى الداخل بالمرض وأعراضه، لماذا لا تواجه أهلك، ونفسك برغبتك في الدراسة بكلية معينة، وتناضل من أجل ذلك؟ فقط لا تكون المسألة مجرد عناد، أو مقاومة لمجرد الرفض، ولكنها رغبة حقيقية مدروسة بعناية.

أعتقد أن تحديد هذه الرغبة، والنضال دونها مهمة لا يمكن أن يقوم بها غيرك، وليكن ما يكون.

٣ – نبهت من قبل أن كلية الطب بصعوبتها، وطريقة تناولها لمواضيع الدراسة تصقل الشخصية، وتمنح صاحبها منهجًا علميًا راسخًا يتعامل به حتى مع أمور حياته الشخصية، فإذا لم تتواجد لديك رغبة حقيقية مدروسة وملحة في غيرها من الكليات؛ سيبقى عليك أن تتجاوز خوفك المرضي قبل كل آخر عام، أو سيكون أمامك التضحية بالمميزات الاجتماعية والمنهجية لكلية الطب، وإهدار السنوات التي مضت بالفعل.

هل الإنسان كائن دراسي فقط؟! أ،

هل تخلو الحياة من الأنشطة والإنجازات غير الدراسة؟!

٤ – فإذا لم تكن الحياة كذلك، وحياتك أنت ليست كذلك بالفعل؟! ألا يدعونا ذلك للتخفيف من وطأة "الخلافات" الأسرية، والضغوط النفسية المتعلقة بالدراسة إلى أقل قدر ممكن؟!.

أرجو أن تأخذ قرارك بالاستمرار في كلية الطب من عدمه بأقل قدر ممكن من التوتر، وبأعلى قدر من الجسارة والتأمل الذي يدرك أن كل المجالات فيها فرص لخدمة المسلمين، السؤال يكمن في تحديد الأفضل بالنسبة لقدراتي حتى أستطيع أن أؤدي أفضل؟!.

٥ – كطالب حساس جدًا، واجتماعي جدًا كما تصف نفسك توقعت أن أسمع عن أحوال قلبك، وعواطفك تجاه الجنس الآخر! .

فما هو تقدير الحالة العاطفية عندك؟! و

ما هو تقدير الحالة الاجتماعية بالنسبة لصداقاتك؟

ما معنى قولك: "صدمت في شخصيات كنت أرتبط بها ارتباطًا وثيقًا" فماذا كانت طبيعة هذا الارتباط؟!

وماذا كانت محاور الصدمة بالتحديد؟!

وكيف تجاوزت هذه الصدمة: هل بإيجاد بدائل من أنشطة أو أشخاص آخرين؟! أم بتناسي أو محاولة تجاهل الأمر؟!.

أين أنت من الأنشطة الثقافية والفنية الراقية التي تملأ عاصمة المعز؟!

٦ - هل تتحرك خارج الدائرة التي تعيش فيها أسريًا ودراسيًا التي هي في النهاية ضيقة حتى إن اتسعت..

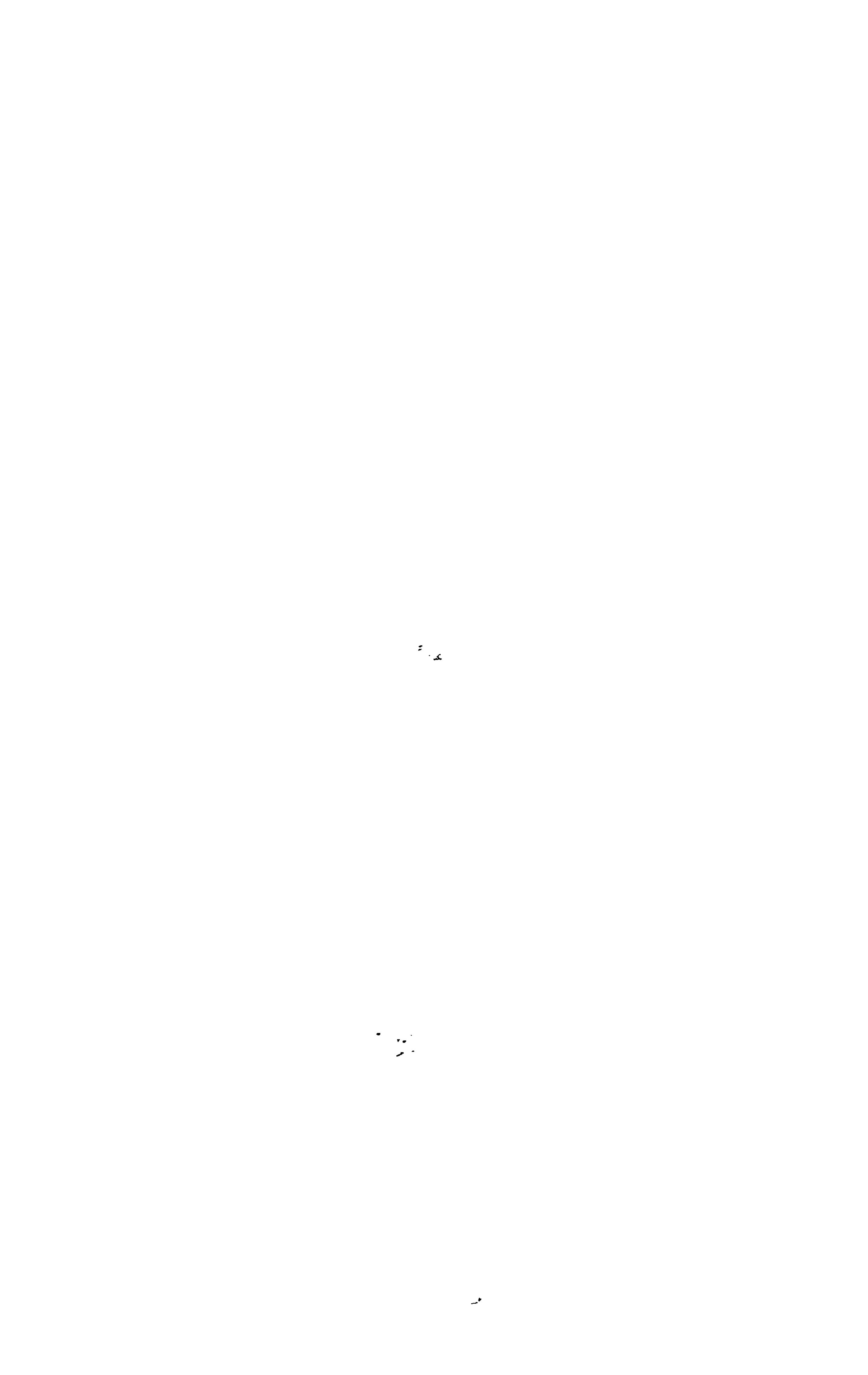
وهل أنت متواصل في إنتاجك الأدبي؟ وماذا تفعل لتطوير قدراتك فيه؟!

عزيزي الطالب:

أشعر أنك تود التحليق في سماء هذا العالم الفسيح، ولكنك تضع في أقدامك وأجنحتك أثقالاً وقيودًا لا معنى لها، وأن بداخلك طاقة هائلة إذا لم تستثمر للخارج إبداعًا وجمالاً في الكتابة وغيرها، فإنها ستظل تنفجر للداخل خوفًا وهلعًا تجاه أي موقف ضاغط.

أنت أقوى من ذلك كله، فقط أطلق لجناحيك العنان، وحلق في آفاق السماء.

أنت أقوى مما تظن، ولقد تجاوزت بعض العقبات حين وثقت - بعض الشيء - في نفسك، وفي قدراتك، وتغلبت علي بعض الالتباسات التي تقابلك أو هي داخلك مثل كل الناس حين يصابون ببعض الخلط أو الالتباس، ولم يكن هذا بفضل مهارة الطبيب بمقدار ما كان بإرادتك وقدرتك أولاً ثم عون الطبيب ودعم الدواء.





ماذا تفعل لو ...

توقف تفكيرك؟.

استرخ قليلاً، وخذ نفسًا عميقًا، وابدأ من جديد.

ارتبك تفكيرك، واختلطت عليك الأمور وأنت تجيب علي أحد الأسئلة؟.

اترك السؤال، وابدأ بآخر، ثم ارجع ثانية إلي السؤال الأول، فإن لم تستطع، سجل ملاحظاتك عنه مبينًا للمصحح محاولاتك في الإجابة.

انتهي الوقت المحدد ولم تكمل إجابة أحد الأسئلة؟.

اكتب ملاحظات مختصرة، موضحًا للمصحح أنك تعرف الإجابة كاملة.

الانتهاء من الامتحان

قد تجد الرغبة في تغيير بعض من إجابتك أو تصحيح أو إضافة ما نسيت بعد مراجعة ورقة الإجابة قبل تسليمها، فإن فعلت ذلك فكن متعقلاً غير مندفع لأنك وضعت ما لديك في الإجابة الأولي فلا تغيره إلا لسبب مقنع.

حين يكون لديك مثل هذا السبب، اقرأ السؤال بأكمله ثانية بعناية، ووازن بين ما كتبت أولاً، وما تود كتابته عند التعديل.

المهم هنا هو الإجابة الأفضل والابتعاد عن التغيير المتسرع.



ماذا تفعل لوفشلت في الامتحان؟.

إذا فشلت في الامتحان، فلا تحاول إيجاد الأعذار والمبررات، ولا تلق باللوم علي الآخرين.



تعرف علي الخطأ، ثم:

- خذ إجازة للراحة.
- أنظر إلي موقفك، وأعرف مكانك ووضعك.
- ارسم خطة دراسية جديدة.
- ضع الأمور في مسارها الصحيح عند الإعادة.

قائمة المصادر

أولاً: المصادر العربية:

١- القرآن الكريم.

٢- أبو النجا عز الدين، وعمرو بدران: المذاكرة سر التفوق، المنصورة، مكتبة الإيمان، ٢٠٠٣م.

٢- حسين كامل بهاء الدين: التعليم والمستقبل، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٢٠٠٢م.

٣- عمرو بدران: بناء الاختبارات، جامعة المنصورة،كلية التربية، دورة إعداد المعلم الجامعي، رقم(٣٧)، ١٩٩٩م.

٤- مي الشرقاوي: نصائح للأبناء والأمهات قبل الامتحانات، جريدة الأهرام، العدد(١٢٦)، الجمعة ٢٤ مايو ٢٠٠٢م.

٥- وزارة التربية والتعليم: مبارك والتعليم، القاهرة، قطاع الكتب، ٢٠٠١م.

ثانياً: المصادر الأجنبية:

6- Good, C.V.: **Dictionary of Education**, 3 rd, Mc. Grow Hill, New York, 1993.

ثالثاً: مصادر الشبكة العالمية للمعلومات:

10 - http://www.anqelfire.com/mn/almoale

11 - http://www.iss.stthomas.edu/studyguides

12 - http://www.unesco.org

فهرس

أدعية الامتحان

يوم الامتحان:

اللهم إني توكلت عليك وسلمت أمري إليك، لا ملجأ ولامنجى منك إلا إليك

دخول قاعة الامتحان:

رب أدخلني مدخل صدق وأخرجني مخرج صدق واجعل لي من لدنك سلطانا نصيرا

قبل البدء بالإجابة علي أسئلة الامتحان:

رب أشرح لي صدري ويسر لي أمري واحلل عقدة من لساني يفقه قولي

اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا وأنت تجعل الحزن إذ شئت سهلا، يا أرحم الراحمين

أثناء الامتحان:

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث،

ربي إني مسني الضر إنك أرحم الراحمين

عند النسيان:

اللهم يا جامع الناس ليوم لا ريب فيه إجمع علي ضالتي

بعد الانتهاء من الامتحان:

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله


منتدى سور الأزبكية
WWW.BOOKS4ALL.NET